

# Balance niveau 2

Hold stillingerne i op til 45 sek.

- Ligevægtsøvelse m/u rotation, skift side
- Diagonal løft i knæfirestående m/u løft af fod, skift side
- Sideplanke med knæstøtte, skift side
- Tandemstående m åbne/lukkede øjne, skift side
- Et bens stående m åbne/lukkede øjne, skift side
- Hinke i firkant

## Ligevægtsøvelse m/u rotation



### Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå på højre ben, læn dig fremover mens du løfter venstre ben lige bagud.
2. Hold ryggen ret og støt evt med højre hånd i gulvet.
3. Gør øvelsen svære ved at løfte venstre arm op mod loftet.
4. Gør øvelsen svære ved at dreje hovedet, så du kigger op i loftet.
5. Gentag øvelsen til den anden side.

## Diagonal løft i knæfirestående m/u løft af fod



### Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå på knæ og hænder. Løft modsatte arm og ben og hold stillingen.
2. Gør øvelsen svære ved at løfte den fod, du støtter på, fra gulvet.
3. Gentag øvelsen til den modsatte side.



## Sideplanke m knæstøtte



### Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå på knæ og hænder. Stræk højre ben og sæt højre fod i gulvet på linje med venstre fod.
2. Løft højre arm op mod loftet og drej overkroppen ligefrem. Hold stillingen.
3. Gør øvelsen svære ved at dreje hovedet op mod loftet.
4. Gentag øvelsen til den modsatte side.

## Tandemstående m åbne/lukkede øjne



### Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå med fødderne på linje. Hold vægten ligeligt fordelt mellem fødderne.
2. Hold stillingen.
3. Gør øvelsen svære ved at lukke øjnene.
4. Gentag med fødderne placeret modsat.

## Et bens stående m åbne/lukkede øjne



### Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå på et ben og hold stillingen.
2. Gør øvelsen svære ved at lukke øjnene.
3. Gentag øvelsen på det andet ben.



# Hinke i firkant



## Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå på et ben. Lav et lille hop rundt i en firkant.
2. Hold stillingen og find balancen mellem hvert hop.
3. Gentag øvelsen med det andet ben.

